

Mini-balle au poing – Début de leçon/ d'entraînement: Entame dirigée

Suite à la mise en train ouverte, les enfants et les jeunes sont réunis pour le début de la leçon, en cercle ou sur une ligne par exemple. Après une petite partie informative – objectifs, thématique, etc. –, l'échauffement proprement dit commence avec une activation du système cardiovasculaire ainsi que la mobilisation et le renforcement des articulations et muscles sollicités.

Quinze

Le ballon est introduit dès le début de la mise en train. L'accent porte sur l'évaluation des trajectoires et les exercices de renforcement spécifiques au jeu.

L'enseignant/le moniteur montre une carte du set «[La balle au poing illustrée](#)». Qui réussit l'exercice dix fois? Les plus rapides marquent un «big point». Avant le prochain défi, tout le monde effectue une tâche motrice (par exemple: [fente avant](#), [burpee](#)) pour parvenir à 15 répétitions: les gagnants réalisent donc cinq fois l'exercice, les autres complètent leur score (celui qui s'est arrêté à sept effectue huit répétitions). On passe ensuite au prochain défi.



Variantes

- Introduire différents ballons.
- Former deux groupes de niveau distinct: les plus avancés reçoivent une carte plus difficile.

Matériel: Ballons, set de cartes «[La balle au poing illustrée](#)»

Réception dans cerceau

Sans service, pas de jeu! Avec l'aide de leurs partenaires, les joueurs mettent le ballon en jeu avec contrôle et précision.

Former des groupes de trois à quatre joueurs. A, B et C se placent en colonne au milieu du terrain, prêts à servir. D se trouve de l'autre côté de la corde (ou du banc suédois), dans un cerceau. Il essaie de rattraper les ballons servis alternativement par ses camarades sans quitter le cerceau. Après cinq réceptions correctes, D laisse sa place à un coéquipier. Quelle équipe réussit en premier cinq réceptions?



plus facile

- Faire rebondir une fois le ballon sur le sol avant de servir.
- Réduire la distance.
- Agrandir la cible (tapis à la place du cerceau).

plus difficile

- Jouer avec différents types de ballons, avec des ballons plus petits, etc.
- Augmenter la distance.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cerceau

Corde perchée

Evaluer la trajectoire du ballon, élaborer une tactique et se positionner de manière optimale: c'est le point presque assuré.

De petites équipes s'affrontent de chaque côté de la corde placée à hauteur de tête au moins (un peu plus haut si possible). Le but est de servir hors de portée de l'équipe adverse qui, elle, tente de rattraper directement le ballon. Si le ballon touche la corde ou sort des limites du terrain, le point est attribué aux défenseurs. Afin d'augmenter le tempo, aucune passe n'est autorisée entre coéquipiers.



Variantes

- Introduire différents ballons.
- Modifier la hauteur de la corde.
- Effectuer une tâche annexe après chaque touche de ballon: se taper dans les mains, pivoter autour de soi-même, changer de position, etc.

plus facile

- Rattraper le ballon après un rebond sur le sol.
- Coopération: combien de fois réussissons-nous ensemble?

plus difficile

- Réceptionner, puis rattraper le ballon.
- Lancer avec la main faible.
- Tirer en suspension.
- Servir avec l'autre bras.
- Mettre plusieurs ballons en jeu simultanément.

Matériel: Ballons et balles, corde ou filet, marquage

Squash au poing

Ce jeu améliore la technique défensive et sollicite la capacité de réaction et l'intelligence de jeu (tactique).

Deux joueurs jouent au squash contre un mur avec la technique de la balle au poing. Le ballon doit toujours rebondir sur le sol dans une zone délimitée devant le mur.



Variantes

- Délimiter une zone sur le mur.
- Modifier la zone de rebond devant le mur.
- Jouer avec différents ballons.

plus facile

- Délimiter une zone sur le mur.
- Modifier la zone de rebond devant le mur.
- Coopération: combien de passes réussissons-nous ensemble?

plus difficile

- Jouer sans rebond sur le sol. Pour ce faire, délimiter une zone sur le mur.
- Jouer avec une balle plus petite.

- Jouer contre un mur irrégulier (par exemple: espalier, fenêtre).
- Jouer dans un coin de la salle.

Matériel: Ballons et balles, craies, cônes, ruban adhésif pour le marquage des zones au sol et contre le mur

Entonnoir

Afin d'améliorer l'évaluation des trajectoires et le placement derrière le ballon, les joueurs le rattrapent dans un cône. Les attaquants essaient quant à eux de servir habilement pour marquer directement le point.

Jouer à deux contre deux ou trois contre trois avec une petite balle (en mousse, de tennis, de mini-handball) sur un terrain délimité par un banc. Chaque joueur tient un cône à l'envers, avec une seule main. Le lancer de la balle s'effectue à la main. L'objectif pour l'équipe en défense est de recueillir la balle dans le cône, directement ou après un rebond au sol. Celui qui a rattrapé la balle la met en jeu à son tour.



Variantes

- Remplacer le banc suédois par des caissons, des barres de reek ou une corde.
- Jouer avec différents ballons.
- Tenir le cône avec la main faible.
- Tenir un cône dans chaque main.
- Lancer: à gauche, à droite.

plus facile

- Rattraper après un rebond au sol.
- Coopération: combien de réceptions réussissons-nous ensemble?
- Ensemble contre les autres terrains: qui réussit le plus d'échanges?

plus difficile

- Effectuer une tâche annexe après le lancer de la balle: dix sauts sur une jambe de chaque côté de la ligne de fond, toucher la ligne latérale avec les fesses, etc.
- Jouer avec un seul cône par équipe que les joueurs se passent après chaque réception. Ceux qui n'ont pas de cône vont toucher les lignes latérales avant de pouvoir le prendre.

Matériel: Ballons et balles, corde, filet ou banc suédois, cônes, marquage

Source: Sarah Wacker, Arina Meister et Fabienne Eglauf, membres de la commission de formation Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO